

# Warming-up in Seminar und Training

45 Übungen und  
Projekte zur Unterstützung  
von Lernprozessen

4. Auflage



König · Warming-up in Seminar und Training

Konzept und Beratung der Reihe Beltz Weiterbildung:

Prof. Dr. *Karlheinz A. Geißler*, Schlechinger Weg 13, D-81669 München.

Prof. Dr. *Bernd Weidenmann*, Weidmoosweg 5, D-83626 Valley.

Stefan König

# **Warming-up in Seminar und Training**

45 Übungen und Projekte zur Unterstützung von Lernprozessen

4. Auflage

**BELTZ**



*Stefan König*, Jg. 1970, Master of Arts (Personalentwicklung) und Diplom Sozialpädagoge mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung.  
Tätig als Leiter für Personal- und Organisationsentwicklung.

Stefan König, Laingrubenweg 2a, 83671 Benediktbeuern  
Tel.: 0176 10168148

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich  
(ISBN 978-3-407-36551-4).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

4., neu ausgestattete Auflage 2014

© 2002 Beltz Verlag · Weinheim und Basel  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Herstellung: Lelia Rehm

Innenillustrationen: Matthias Riemerschmid, Penzberg  
Umschlagabbildung: © Thinkstock/Fuse  
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim  
Umschlaggestaltung: Sarah Ferdinand

E-Book

ISBN 978-3-407-29359-6

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Einleitung .....	11

## Die einzelnen Warming-ups

1. Das Förderband .....	26
2. Der Kollegensitzkreis .....	29
3. Der Seilkreis .....	32
4. Klick! Die menschliche Kamera .....	35
5. »Gemeinsam mehr sehen!« .....	38
6. Der schwebende Bambusstab .....	41
7. Verkehrschaos .....	44
8. Die Zyklopen .....	47
9. Der Ring .....	50
10. Der Sinnesparcours .....	53
11. Der Lauschangriff .....	55
12. Das Pendel .....	59
13. Rückendeckung .....	62
14. »Gemeinsam schaffen wir es!« .....	64
15. Der Deckenball .....	66
16. Der Herr der Ringe .....	68
17. Die Rettungsinsel .....	72
18. Der Vertrauenslauf .....	74
19. Discovery .....	78
20. Electric Fence .....	80
21. Partnerbalance .....	82
22. Balljungleure .....	84
23. Stand up! .....	86
24. Standhalten .....	88
25. Blind Snake .....	90

26.	Bildermeditation .....	93
27.	Das Berchtesgadener Mysterium .....	96
28.	Das Streichholznest .....	98
29.	Der Jurtenkreis .....	100
30.	Blind geometrische Figuren bilden .....	102
31.	Der Bullring .....	104
32.	Money, it's a crime (Werner Michl) .....	108
33.	Wahrnehmungsübung (Markus Eberhard) .....	110
34.	Schlüsselbund (Markus Eberhard) .....	113
35.	Stuhl umdrehen (Markus Eberhard) .....	115
36.	Diskussion (Galina Pokhmelkina) .....	117
37.	Anabiose (Galina Pokhmelkina) .....	119
38.	Pantoffeln (Galina Pokhmelkina) .....	122
39.	Wortsalat (Karin Göppel) .....	124
40.	Nur ich allein ... (Karin Göppel) .....	127
41.	Memories (Susanne Tanner) .....	130
42.	Wikingertanz (Peter Emil Jensen) .....	133
43.	An die Wäsche gehen (Markus Ried) .....	135
44.	Kreuzworträtsel – Mein Thema und I.C.H. heute (Christina Achner) .....	137
45.	»Birne lüften« (Christina Achner) .....	141
Anhang: Die Suchmaschine .....		143
Die Co-Autoren .....		159
Literaturempfehlungen .....		161

## Vorwort

Wer kennt durch die Arbeit mit Gruppen die Situation nicht, dass die Teilnehmer nicht wirklich effizient arbeiten und lernen: Friedhöflichkeit in Anfangssituationen, Müdigkeit nach der Mittagspause, gedankenabschweifende Teilnehmer bei längeren Diskussionen, ewige Wiederholungen ohne zu einer Entscheidung zu kommen, viele Seitengespräche, wenig Wortmeldungen, mehr Konkurrenzdenken als Kooperation, geringe Eigeninitiative ...

Warming-ups sind in solchen Situationen eine Möglichkeit den Lernprozess in Schwung zu bringen. Sie können als eine Art Lernprozessverstärker verstanden werden. Sie unterstützen das Lernen, ohne unbedingt etwas mit dem zu lernenden Stoff zu tun zu haben. Vielmehr »wärmten« sie zum eigentlichen Lernen auf, indem sie die Basis, die zum Lernen notwendig ist, fördern: Konzentration, Engagement, Spaß und Offenheit für Neues. Geschieht Lernen wie in Trainings und Seminaren üblich in der Gruppe, ist zudem eine positive Gruppendynamik erforderlich. Dazu bieten Warming-ups den Teilnehmern die Möglichkeit sich näher zu kommen, sich konstruktiv auseinander zu setzen, gemeinsam zu handeln und Synergien zu entwickeln.

Warming-ups stellen so eine Möglichkeit dar, den Lernerfolg der Teilnehmer und damit den Erfolg des Trainings oder Seminars zu erhöhen. Wer Warming-ups einmal erfolgreich eingesetzt hat, wird sie immer wieder anwenden. Zudem kommen sie bei den Teilnehmern in der Regel gut an, sie bieten eine willkommene Abwechslung und viel Spaß.

Der klassische Einsatz eines Warming-ups ist die Anfangssituation in einer Veranstaltung. Eingesetzt werden kann es hier als Einstimmung auf die bevorstehende Arbeit oder um eine eher angespannte Anfangssituation aufzulockern. In solchen Fällen wird das Warming-up auch als »Icebreaker« bezeichnet. Richtig interessant jedoch werden Warming-ups erst während einer Veranstaltung: Einen Lernprozess zu initiieren ist nicht schwer, ihn aber am Laufen zu halten und ihn zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen umso mehr.

Warming-ups können dazu beitragen, den zielorientierten Lernprozess kontinuierlich zu verstärken. Dazu können sie beispielsweise die Konzentration fördern, eine vorteilhafte Dynamik in der Gruppe unterstützen, und den

Teilnehmern durch Bewegung und frische Luft einen wohltuenden Ausgleich zur geistigen Arbeit bieten.

Dieses Buch verstehe ich daher nicht als eine Aneinanderreihung von unterhaltsamen Spielen, Kennenlernspielen oder auch handlungsorientierten Lernprojekten, wie sie vor allem im Outdoor-Bereich eingesetzt werden. Dieses Buch ist auch keine Anleitung zur Meditation oder zum Schulternmassieren, auch wenn es hier unter anderem um Konzentration und Entspannung geht.

Vielmehr ist die Idee zu diesem Buch aus der Praxis für die Praxis entstanden. Nicht selten bin ich in einer Trainingssituation gestanden: »Jetzt wäre ein Warming-up gut, aber welches?« Kennen gelernt habe ich einige, aber in der Situation das adäquate auf die Schnelle aus der Tasche zu ziehen kann schwierig sein. Bisweilen sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht und manchmal kann es schwierig sein ein Warming-up zu finden, dessen pädagogische Zielsetzung der Situation der Teilnehmer entspricht. Zudem müssen die Fragen gestellt werden, wie viele Teilnehmer habe ich, wie viel Zeit steht zur Verfügung, habe ich Material und wenn ja welches, welche räumlichen Möglichkeiten habe ich zur Verfügung und wie viel Zeit habe ich, um das Warming-up vorzubereiten? Diese Faktoren spielen bei der Auswahl eine entscheidende Rolle und sind zudem meistens von Veranstaltung zu Veranstaltung unterschiedlich.

Aus dieser typischen und gleichzeitig komplexen Situation entstand der Wunsch nach einer schriftlichen Sammlung von Warming-ups. Eine Sammlung, die mir in der Vorbereitung zu einer Veranstaltung und vor allem in einer Veranstaltung eine schnelle Antwort darauf gibt, welches Warming-up unter Berücksichtigung der verschiedenen Faktoren günstig ist. Da ich eine solche Sammlung nicht gefunden habe, habe ich selbst angefangen, Warming-ups zu sammeln und nach trainings- und seminarrelevanten Faktoren zusammenzustellen. Diese Sammlung liegt nun in Buchform vor.

Sie finden hier also eine Auswahl von Warming-ups, die ich in der Trainings- und Seminararbeit mit verschiedenen Gruppen als hilfreiche Lernprozessverstärker erfahren habe. Diese Warming-ups haben in der Regel einen hohen Aufforderungscharakter, sind handlungsorientiert und konstruktiv. Es handelt sich hauptsächlich um Übungen, die die gesamte Gruppe fordern und fördern. »Aufgewärmt« wird hier die Dynamik durch Förderung unter anderem von Kommunikation und Kooperation. Die verschiedenen Übungen bieten zudem für die Teilnehmer viele Erlebnisse, Erfahrungen und Lernmomente. Diese Lernmomente können wichtige Potenziale für den Teilnehmer und die bevorstehende Arbeit bieten. Um diese Potenziale nutzbar zu machen, bieten sich im Anschluss der Warming-ups Reflexionsgespräche an. In diesen Ge-

sprächen können die Erlebnisse und Erfahrungen aus den Übungen verbalisiert und für die bevorstehende Arbeit nutzbar gemacht werden.

Diese Sammlung und die Aufmachung verstehe ich als Tool für die gezielte und prozessorientierte Arbeit mit Gruppen. Dieses Tool ist als Hilfsmittel gedacht bei der Planung von Veranstaltungen und vor allem für den spontanen Gebrauch in einer Veranstaltung. Die Idee zu diesem Buch kommt aus der Arbeit in Training und Seminar. Es ist daher auch in erster Linie für diesen Bereich gedacht. Der Einsatz ist aber nicht auf diesen Bereich begrenzt, sondern ebenso gut auch in anderen Bereichen einsetzbar, wo es um Lernsituationen mit Gruppen geht. Dies Buch wendet sich daher gleichermaßen an Teamleiter, Referenten, Workshopleiter, Moderatoren, Lehrer und Interessenten. Im Text wird der Leserlichkeit wegen von Seminaren und Trainings gesprochen bzw. von Seminarleiter und Trainer. Synonym hiermit sind jedoch auch andere Lernsituationen mit Gruppen angesprochen.

Der Aufbau dieses Buches sieht folgendermaßen aus: Nach dem Vorwort folgt eine Einleitung zu den Warming-ups sowie Hinweise zum Gebrauch dieses Buches. Im anschließenden Abschnitt folgen die einzelnen Warming-ups. Die dargestellten Übungen und Projekte werden sozusagen »einsatzbereit« vorgestellt, von der Wirkung des einzelnen Warming-ups auf die Teilnehmer, der Vorbereitungsaufwand für Sie, über die Anleitung, bis hin zu Tipps, in welchen Situationen Sie das Warming-up einsetzen können und wie es anmoderiert werden kann. Im Anhang finden Sie eine Art Suchmaschine. Hier werden alle vorgestellten Warming-ups kurz, aber mit den wichtigsten Details beschrieben. Diese Detailübersicht ermöglicht es Ihnen in einer Veranstaltung, möglichst schnell ein passendes Warming-up zu finden, ohne dabei viel blättern und lesen zu müssen.

### **3., überarbeitete und erweiterte Auflage**

Im Zeitalter der Vernetzung und dem Schaffen von Synergien aus Vernetzung habe ich für diese Erweiterung acht neue Mitautoren und Mitautorinnen gewinnen können. Mit dem Wissen und der Erfahrungen aus ihrer Arbeit als Coach, Lehrer, Training, Moderator, Therapeut, Personalreferent bis hin zur Schauspielerei haben sie dazu beigetragen, den Fundus an Warming-ups erheblich zu erweitern. Danke!

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch bzw. dieses Werkzeug Sie unterstützen kann, Lernprozesse erfolgreich zu initiieren und zu unterstützen!

Benediktbeuern, April 2007

*Stefan König*

#### **4. Auflage**

Kennen Sie als Seminarleiter das spannende Gefühl unmittelbar vor dem Start in ein neues Seminar? Und kennen Sie auch das Gefühl am Ende womöglich geschafft zu sein, aber begeisterte Teilnehmer vor sich zu haben? Das ist Erfolg.

Erfolg ist kein Zufall, Erfolg ist die Folge einer guten Vorbereitung und gelungenen Durchführung.

Die Idee zu diesem Buch ist vor rund zehn Jahren entstanden und nun erscheint das Buch in der 4. Auflage. Ich würde mich sehr freuen, wenn auch Sie Ideen finden für den Erfolg Ihrer Arbeit.

Benediktbeuern, Oktober 2013

*Stefan König*

# Einleitung

Die Idee dieses Buches ist es, ein brauchbares Werkzeug zum Thema Warming-up für den Einsatz in der Praxis zu schaffen. Dementsprechend ist auch diese Einleitung aufgebaut: Sie informiert kurz und bündig über Ursprung, Ziele und Anwendung. Zudem kann die Einleitung im Ganzen gelesen werden oder auch punktuell. Es folgt nun ein Überblick über den Aufbau der Übungen und Projekte.

## Name des Warming-ups

Der Einführungstext gibt die Zielsetzung bekannt.

<b>Teilnehmerzahl:</b>	Nennung der Mindest- bzw. der maximalen Teilnehmerzahl.
<b>Konstellation:</b>	Angabe, ob das Warming-up einzeln, in Kleingruppen, oder mit der ganzen Gruppe gemacht wird.
<b>Dauer der Durchführung:</b>	Durchführungszeitraum.
<b>Material:</b>	Hinweis zum eventuellen Materialbedarf.
<b>Location:</b>	Wo kann das Warming-up abgehalten werden.
<b>Vorbereitungsaufwand:</b>	Wie viel Zeit muss für die Vorbereitung eingeplant werden: small, middle oder large.

## Zeichnung:

Typische Szene aus dem Warming-up.

## Anleitung:

Die genaue Durchführung wird erläutert.

## Variationsmöglichkeiten:

Eventuelle Varianten werden dargelegt.

## Eignung:

In welcher Situation kann das Warming-up passen, wann lässt es sich am besten einsetzen.

## Tipps zur Moderation und Setting-Gestaltung:

Hier finden Sie Ideen, Erfahrungen und konkrete Anleitungen, wie das Warming-up gestaltet, anmoderiert, wie bei Bedarf interveniert und reflektiert werden kann.

## Achtung!

Unbedingt lesen, denn manche Warming-ups bergen Verletzungsrisiken. Wie diese aussehen und wie sie vermieden werden, wird hier beschrieben.

## Der Name des Warming-ups

Die Namen, die ich hier angegeben habe sind die, wie sie in der Praxis und in der Literatur häufig verwendet werden. Ich möchte nicht ausschließen, dass Sie beim Durchlesen der Warming-ups auf ein oder auch mehrere stoßen, bei denen Sie sich sagen: »Das kenne ich, aber unter einem anderen Namen!«

In der Trainingsarbeit bin ich selbst des Öfteren in Situationen gekommen, in denen ein Kollege ein Warming-up vorschlägt, das ich vom Namen her nicht kenne. Während er es mir dann vorstellt, erinnere ich mich: »Ja, kenne ich doch, allerdings unter einem anderen Namen!«

Die Gründe unterschiedlicher Namensgebung können vielfältig sein. So sind zum Beispiel die Wurzeln von Warming-ups sehr breit gefächert. Genannt werden können hier unter anderem: Der Sportunterricht, New Games, meditative Entspannungsübungen, kooperative Spiele, die Erlebnispädagogik sowie die Umwelt- und Kulturpädagogik. Einen weiteren wichtigen Grund für unterschiedliche Namen sehe ich darin, dass es die meisten Warming-ups nicht erst seit diesem Buch gibt. Viele gibt es schon seit Jahren. In dieser Zeit kommen neue Regeln hinzu, einige fallen weg. So entwickeln sie sich mal mehr und mal weniger und so kann es auch zu abgewandelten und neuen Namen kommen. Außerdem können natürlich regional unterschiedlich gebrauchte Begriffe eine Rolle spielen. Ich hege daher nicht den Anspruch, den einzigen und richtigen Namen für die hier vorgestellten Warming-ups zu verwenden.

### Wer hat die einzelnen Warming-ups erfunden?

Bei meinen Recherchen habe ich in einem Buch von Jörn Möller (1998) ein Foto von 1915 entdeckt. Das Foto zeigt 15 Männer im Sportunterricht, die gerade »Über das Rote Meer schwimmen«. Ohne es zu wissen bin ich vor drei Jahren das erste Mal über das »Rote Meer« geschwommen. Seither nutze ich das Schwimmen im Trockenen (wie es in der Beschreibung auch genannt wird) als Warming-up in Seminaren und Trainings. Damals habe ich es allerdings unter dem Namen »Das Förderband« kennen gelernt und es auch in diesem Buch unter diesem Namen beschrieben. Jörn Möller geht davon aus, dass das Spiel noch viel älter ist, als das Foto selbst. Einen »Erfinder« zu nennen ist nach J. Möller objektiv kaum möglich, genau wie in den 400 weiteren Spielen, die er erforscht hat und in vier Buchbänden beschreibt.

## Zielsetzung

Warming-ups sind mehr als Spiel und Spaß. Gezielt eingesetzt können sie die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer von Seminaren und Trainings steigern. Warming-ups können als Tool verstanden werden, mit dem Sie als Seminarleiter und Trainer den Lernerfolg der Teilnehmer zusätzlich fördern und damit auch den Erfolg Ihrer Veranstaltung. Mit diesem Tool können Sie unter anderem:

- Die Stimmung in der Gruppe steigern.
- Den Teilnehmern durch aktivierende Bewegungen eine wohltuende Abwechslung zur geistigen Arbeit bieten.
- Die Konzentration fördern durch Ruhemomente, aber auch durch herausfordernde Aufgaben.
- Die Besinnung des Teilnehmers auf sich und seine Umwelt stärken, indem Sie ihm die Möglichkeit geben, Sinne zu nutzen und zu entfalten.
- Die Kreativität aktivieren durch abwechslungsreiche und Fantasie fordernde Aufgaben.
- Die Gruppendynamik fördern, indem Sie den Teilnehmern die Möglichkeit geben sich näher kennen zu lernen, sich konstruktiv auseinander zu setzen, gemeinsam etwas zu leisten und Synergien zu entwickeln.
- Themenorientierte Interaktion in der Gruppe anregen.
- Teamwork üben durch Aktionen, die die Teilnehmer nur in Kooperation erfolgreich lösen können.
- Das Engagement der Teilnehmer steigern, indem Sie ihnen sehr komplexe und herausfordernde Aufgaben bieten, die aber letztendlich doch lösbar sind.
- Motivation aufbauen durch Erfolgserlebnisse.
- Die Teilnehmer unterstützen, sich auf Neues einzulassen durch ungewöhnliche und gleichzeitig spannende Aktionen.
- Den Teilnehmern Entspannung bieten durch besinnliche Momente.

Die hier vorgestellten Warming-ups haben unterschiedliche Schwerpunkte oder um bei dem Bild eines Tools zu bleiben: Die einzelnen Warming-ups sind alle zum »Aufwärmten«, sie haben aber verschiedene Funktionen. Entsprechend können sie unterschiedlich eingesetzt werden.

## Teilnehmerzahl

In der Praxis liegen Trainings- und Seminargruppen bei einem Trainer bzw. Seminarleiter oft in der Größenordnung zwischen sechs und 20 Teilnehmern. Der größte Teil der hier vorgestellten Warmings-ups entspricht dieser Teilnehmerzahl.

Sollten Sie sich für ein Warming-up interessieren, aber mehr Teilnehmer haben als angegeben, muss es nicht heißen, dass Sie es nicht durchführen können! Während die Mindest-Teilnehmerzahl einfach zu definieren ist, sind die Maximalangaben meine subjektive Einschätzung. Für diese Einschätzung habe ich folgende Maßstäbe angesetzt:

- Die Zahlen sind darauf ausgerichtet, dass eine Person die Leitung des Warming-ups übernehmen kann,
- eine Person die Sicherheit der Teilnehmer gewährleistet und
- im Anschluss zumindest eine minimale Reflexion stattfinden wird.
- Nicht zuletzt ist die Anzahl der Teilnehmer auch immer eine räumliche und – wenn Material notwendig ist – auch eine materielle Frage.

Anders herum heißt es, wenn Sie beispielsweise in einem Trainerteam arbeiten, können Sie ein Warming-up auch für eine größere Anzahl Teilnehmer durchführen. Wenn Sie auf eine Reflexion oder die Gruppe auf Trainerkollegen aufteilen, ist dies ebenso eine Möglichkeit, mehr Teilnehmer als angegeben in die Übung einzubeziehen. Haben Sie zudem keine räumliche und materielle Begrenzung, können Sie durchaus mehr Teilnehmer mit einbeziehen.

Nicht zuletzt sind auch Sie gefordert einzuschätzen wie viele Teilnehmer das Warming-up verträgt. Zum Beispiel beim »Förderband«: Sich befördern zu lassen hat nicht nur mit Vertrauen in die anderen Teilnehmer zu tun, sondern ist auch nicht unbedingt das Angenehmste. Daher betrachte ich eine För-

Bei Großveranstaltungen reicht ein Trainer in der Regel nicht aus. Die Teilnehmer werden daher auf mehrere Trainer verteilt, haben aber ansonsten das gleiche Programm. Daher bieten sich gemeinsame Warming-ups an. Ein gemeinsamer Start bevor es in die einzelnen Gruppen geht sowie ein gemeinsamer Abschluss vermitteln einen Zusammengehörigkeitssinn und ein motivierendes Zusammengehörigkeitsgefühl. So habe ich beispielsweise »Das Förderband« mit vier Teams und insgesamt 50 Teilnehmern durchgeführt oder den »Bullring« mit 130 Personen. Auch der »Kollegensitzkreis« kann als gemeinsamer Abschluss mit 60 Teilnehmern durchgeführt werden.

derbandlänge von ungefähr 15 m (entspricht etwa 60 Teilnehmern) als zumutbares Maximum. Der »Lauschangriff« bedarf – wenn er »Outdoor« durchgeführt wird – für den einzelnen Teilnehmer eine ruhige Umgebung ohne unmittelbaren Blickkontakt mit einem anderen Teilnehmer. Hierfür bedarf es viel Platz und auch Zeit, damit sich die Teilnehmer verteilen können. Die Teilnehmerfrage ist hier eng mit dem zur Verfügung stehenden Platz und der Zeit verknüpft.

### **Konstellation**

Es werden hier Möglichkeiten vorgestellt, die einzeln, in Paaren, in kleinen Gruppen oder in der gesamten Gruppe durchgeführt werden. Einige Warming-ups beginnen einzeln oder in Pärchen und werden zum Schluss in der ganzen Gruppe durchgeführt, so zum Beispiel »Gemeinsam schaffen wir es!« oder »Gemeinsam mehr sehen!«.

In der Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine identische Konstellation im Warming-up und in der anschließenden Seminar- oder Trainingsarbeit den Teilnehmern eine gute Gelegenheit bietet, sich auf die Arbeit einzustellen.

### **Dauer der Durchführung**

Beachten Sie bitte, dass die hier angegebenen Zeiten Durchschnittswerte sind und lediglich die Zeit der Anmoderation und Durchführung angeben. Eine eventuelle Auswertung im Anschluss daran ist nicht enthalten. Die Auswertungen können in der Dauer nämlich ganz unterschiedlich ausfallen, je nachdem wie sie moderiert werden und wie viel es zu besprechen gibt.

Warming-ups sollten kurz sein, da sie nicht unmittelbar zum Lernstoff dazugehören und auch kurzfristig in die Veranstaltung eingesetzt werden können. Die Auswahl der hier vorgestellten Übungen und Projekte liegt zwischen drei und maximal 15 Minuten.

### **Material**

Warming-ups sollen gerne nach Bedarf und spontan eingesetzt werden können. Daher habe ich Warming-ups ausgewählt, die wenig bis kein Material bedürfen. Wenn Material erforderlich ist, handelt es sich um Dinge wie